

仁淀川町広報

によど川

2021

6

月号

仁淀川町に図書室がオープン!



【表紙の写真】

図書室の絵本で遊ぶ子どもたち
(4月30日撮影)

2階 ▶ 仁淀川町観光協会



仁淀川町観光協会
山本佳子さん

観光情報を発信しています。どなたでもお気軽にお越しください。住民の皆さまからも情報をお待ちしています。

- 営業時間：9:00～17:30
- 定休日：水曜日(祝日の場合は翌日)
- 連絡先：☎0889-35-1333

2階 ▶ 仁淀川町商工会



仁淀川町商工会
竹村沙良莉さん

起業したい方や、経営の相談など、お困りごとがありましたら、何でもご相談ください。

- 営業時間：8:30～17:15
- 定休日：土曜日・日曜日・祝日
- 連絡先：☎0889-35-0202

3階 ▶ 仁淀川町あったかふれあいセンター



仁淀川町あったかふれあいセンターの皆さま

気軽にお立ち寄りいただき、ごゆっくりお過ごしください。日替わり体操も行っています(週2回)。

- 利用時間：9:00～16:00
- 定休日：土曜日・日曜日・祝日
- 連絡先：☎090-3461-1502

2階 ▶ 仁淀川町シルバー人材センター



仁淀川町シルバー人材センターの皆さま

シルバー人材センターでは、いろいろなお仕事のお手伝いしています。健康で働く意欲のある60歳以上の方、入会をお待ちしております。

- 営業時間：8:30～17:15
- 定休日：土曜日・日曜日・祝日
- 連絡先：☎0889-35-0020

～貸施設のご利用について～

交流センターには、4つの貸施設があります。住民の皆さまの交流や活動の場としてご利用ください。ご利用には使用料金が発生しますが、内容によっては減免があります。詳しくは下記までお問い合わせください。

- 貸施設：1階イベント広場、3階大会議室、3階小会議室、3階調理実習室
- 使用時間：8:30～22:00
- 休館日：年末年始
- 予約・連絡先：仁淀川町商工会 ☎35-0202



イベント広場



大会議室



小会議室



調理実習室

仁淀川町交流センターがオープンしました!

4/1 仁淀川町中央公民館の耐震化に伴う改修工事が終了し、「仁淀川町交流センター」がオープンしました。

今回の改修にあたっては平成30年から「仁淀川町立中央公民館耐震対策検討委員会」を7回開催し、住民とともに中央公民館の在り方を協議してきました。

この検討会を通して、中央公民館は、子どもから高齢者まで大勢の人が集まり、交流を深める施設「交流センター」へと生まれ変わりました。

センター内にはくつろげるスペースも充実しており、無料で電源・Wi-Fiのご利用も可能です。

住民の皆さまの交流・活躍の場として、お気軽にご利用ください。

- 住所：仁淀川町大崎460-1
- 駐車場：1階駐車場および西側駐車場
- 連絡先：仁淀川町商工会 ☎35-0202



仁淀川町交流センター外観



勉強やワークスペースとして利用可能な情報コーナー



明るく広々としたエントランスホール

～交流センター内の各施設・事業所をご紹介～

4階 ▶ 図書室



左から上野怜さん、中田智子さん、片岡由記さん

図書室の中は、広々としたくつろげる空間になっています。どなたでもご利用ください。郷土資料を集めています。寄贈していただける方はご連絡をお待ちしております。



絵本や紙芝居など並ぶキッズスペース



読書はもちろん、勉強やワークスペースに活用できる学習室

～図書の貸出・返却について～

貸出冊数:10冊以内
貸出期間:14日以内

- 貸出は池川総合支所・仁淀総合支所・名野川出張所・長者出張所でも受取可能
- 返却は、交流センター4階図書室・交流センター1階玄関前(24時間対応)・役場本庁1階図書コーナー・池川総合支所・仁淀総合支所・名野川出張所・長者出張所対応
- ※ 図書室の貸出利用には、利用者登録(無料)が必要になります。

- 開室時間：10:00～18:00
- 休室日：水曜日、祝日、年末年始、毎月第4金曜日
- 連絡先：☎0889-20-9922

宇宙アサガオリレーがやってきた!! 長者小学校に宇宙アサガオの種子が到着

4/28 宇宙文化・夢を青少年たちに届ける活動などを行っている「株式会社宙だよりスタジオ」が取り組んでいる“NAOKO☆宇宙アサガオの種をつなぐリレー”のメンバーとして選ばれた長者小学校で、宇宙アサガオの種の贈呈式が行われました。

この種は、2010年、宇宙飛行士の山崎直子さんとともにスペースシャトルで宇宙を旅した種の子孫にあたるもので、元々は鹿児島県のJAXA(宇宙航空研究開発機構)種子島宇宙センターで栽培したアサガオから採種されました。

宇宙アサガオの種をつなぐリレーは、宇宙を旅した種をリレーのバトンとしています。リレーの第1区は香川県小豆島町立星城小学校。同小学校で大切に育てられ昨年採取された種が第2区の長者小学校に届けられました。



大野氏からアサガオの種が贈呈されました

贈呈式では、宙だよりスタジオの代理を務められた一般社団法人ワンアース顧問大野敏光氏から、長者小6年生の企画委員2人へ星城小学校児童のメッセージとアサガオの種が贈られました。

メッセージには「種がたくさんできたので、託します。大切に育ててつなげてください。」と書いてあり、受け取った6年生は「大事に育てて、次につなぎます」と力強く応えていました。

アサガオの種は今後も全国各地へとリレーされ、2025年には大阪万博で出展が予定されています。また、ゴールはスタート地点でもある種子島の予定となっています。



アサガオの種を受け取った
安井律輝さん



星城小からのメッセージを
受け取った岡村真美さん

仁淀川町に新しい図書室がオープン! プレオープンイベントで子どもたちを招待

4/30 交流センター4階図書室が5月1日にオープンしました。それに先立ち、4月30日にプレオープンイベントが行われ、大崎保育所に通う子どもたちや保護者、一般の方など約20人が訪れました。

子どもたちは「新しい図書室ができてとてもうれしいです。絵本をたくさん借りに来たいです」と元気な声であいさつをし、オープンを祝して歌のプレゼントがありました。その後、図書室内のキッズスペースでは読み聞かせが行われ、子どもたちは目を輝かせて聞いていました。

訪れた人たちも興味深く本棚を見て回り、「オープンしたらこの本を借りたい」と、開室した際に借りる本の下調べをしていました。



絵本の読み聞かせ

感謝の気持ちで一步、一步

仁淀川町のいだてん・山崎幸彦さん(名野川)
仁淀川町を背負い 聖火片手に力走

4/19 東京2020オリンピック聖火リレーのランナーとして、仁淀川町から山崎幸彦さんが選ばれ、須崎市の区間を走り抜けました。

応援に駆けつけた山崎さんのご家族や仁淀川町フレイルサポーターらから大きな声援を受け、無事に200m先の次のランナーへ聖火をつなぎ、見事その任務を全うしました。

山崎さんは「これまでお世話になった町の皆さんに感謝の気持ちを持って一步一步走った」と力強く語りました。



町の皆さんに恩返しを
44年間勤めた郵便局を退職してからは、「仕事でお世話になった町の皆さんに恩返しをしたい」という思いで、ボランティア活動に積極的に取り組んでいます。

スポーツ推進委員としても、中学生の長距離指導を行うなど、スポーツ振興に携わってきました。

町体育会主催の「吾川駅伝競争大会」には第1回大会から出場し、30回連続で出場。なんと現在でも山崎さんは1区、2区、4区の歴代最高記録を保持しています。また県内外で行われるマラソン大会にも数多く出場しています。

継続は力なり
山崎さんの座右の銘は「継続は力なり」。雷が鳴る日以外は、毎日走り続けました。雨でも雪でも長靴を履いて走る日もあったそうです。

山崎幸彦さんは、昭和28(1953)年、津江で生まれ、1973年に須崎高校を卒業後、名野川郵便局へ勤務。以来、朝夕のランニング、昼間の配達で地域を走り続けてきました。



仁淀川町フレイルサポーターも応援

「仁淀川町の代表として走れたことを誇りに思っています。これまでお世話になった住民の皆さんに感謝の気持ちを持って一步一步走ってきました。仁淀川町は聖火リレーの歴史が認められ、仁淀川町から唯一の聖火ランナーとして選ばれました。

感謝の気持ちで一步、一步
山崎さんのこれまでの経歴や活躍が認められ、仁淀川町から唯一の聖火ランナーとして選ばれました。

現在はフレイルサポーター、子育てサポーター、婚活サポーターなど幅広い分野で活躍しています。持ち前の明るさと、社交性、走りでの鍛えたバイタリティーで、地域の人たちの健康や生きがいづくりに一役買っています。



大石町長と役場前で

走ることは人生
山崎さんにとって走ることは「人生」。「走ることでたくさんの仲間もできた。家族でマラソン大会に出場して優勝したのも良い思い出。走ることは健康にもいいしね。今は元気でボランティアができるように走りゆう。人のためになろうと思ったら自分が元氣じゃないといかんかね」と笑顔で話しました。

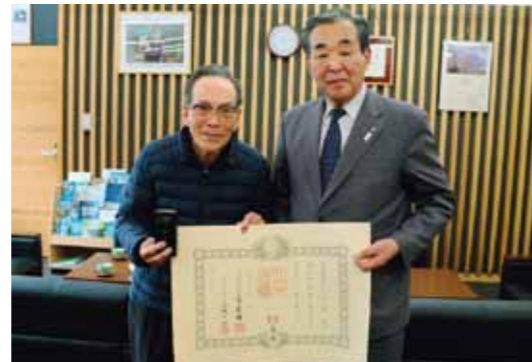
今までの地球を2周分は走ったという山崎さん。これからも妻の里美さんとともに仁淀川町を走り続けます。

旭日単光章(高齢者叙勲)受章者

元 吾川村議員 片岡 憲一郎氏(寺村) 令和3年1月1日付

片岡憲一郎さんは、昭和58年5月から平成7年4月までの3期にわたり旧吾川村議員として、副議長、国保運営委員会委員長や総務企画産業常任委員会委員長など、各種要職を歴任し、地域産業の振興および文化の向上、住民福祉の増進と自治体運営の安定に寄与されました。また、学校給食が始まった当初から配送業務に携わった経験を生かし、昭和61年の吾川村学校給食共同調理場完成に多大なる貢献をされました。

その他、寺村地区長、保護司、民生委員など地域の発展のために尽力してこられました。



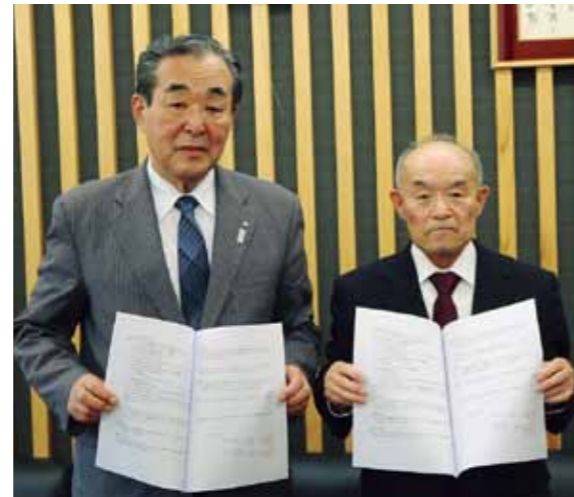
賞状を手にする片岡氏(左)

仁淀川町アマチュア無線クラブと災害時応援協定を締結

4/30 仁淀川町と仁淀川町アマチュア無線クラブ(西森恒成代表)が災害時の無線通信応援協定を結びました。仁淀川町アマチュア無線クラブは、平成28年11月に結成され、現在の会員数は25人です。

未曾有の大災害となった昭和50年の台風5号襲来時にも、このアマチュア無線クラブの前身となる方々が、ボランティアで各自のアマチュア無線機器を使用し、甚大な被害に見舞われた旧池川町の被災状況などを役場に伝えてくれました。

このような教訓から、災害時アマチュア無線の有効性を再認識し、町内のアマチュア無線愛好家の皆さまの防災意識向上や訓練への参加、災害時無線通信での協力を確認し、協定を締結しました。



協定書を持つ大石町長と西森恒成代表

仁淀川町大平出身の岡崎春喜さんから 自叙伝『90年ありがとう 路傍の土』を寄贈していただきました

4/14 仁淀川町大平出身の岡崎春喜さんから、自叙伝『90年ありがとう 路傍の土』を仁淀川町に寄贈していただきました。

岡崎さんは高知市の(有)オカザキ広美の代表取締役会長を務めており、令和2年3月28日に90歳の誕生日を迎えました。これを記念して自叙伝を発刊。同書は、岡崎さんの大平で過ごした幼少期から狩山尋常小学校での思い出、太平洋戦争時に海軍へ入隊した経験など、当時の暮らしや教育についてつづられています。

岡崎さんは「当時の気持ちに返ってありのままに書きました。町の子どもたちにもぜひ読んでいただきたいです。本に興味のある方は私の携帯電話(☎090-2895-0365)までご連絡ください」と話しました。

また同書は交流センター4階図書室に置いてあります。ぜひご覧ください。



岡崎春喜さん(左)と竹本教育長

～林業の未来を考える～ 「仁淀川町林業総合戦略」ワークショップ開催

4/27 仁淀川町交流センターで、林業従事者によるワークショップが行われ、町内で林業に携わる担い手17人が集まり素材生産業者・木材流通業者・製材業者それぞれの立場から、本町の林業が抱えるあらゆる課題について意見を出し合いました。

現在町内の山林は、人工林(スギ・ヒノキ)の9割以上が植栽されて40年から60年が経過しており、木材の利用時期を迎えています。そうした中で、現在本町では30年後の山林のあるべき姿を検討し、その目標に向けての5年後、10年後の具体的な数値目標を掲げ、計画的な林業振興を図るため「仁淀川町林業総合戦略」の策定を進めています。実際に林業に従事されている担い手の方々の意見や思いを広く計画に反映させるために、今回のワークショップが行われました。

参加者からは、「所有者不明の山林が増え、集約化が進まない。登記の簡素化はできないだろうか」「森林資源の循環利用ができる環境づくりを構築する必要がある。人工林として残し利用する山と、天然林に戻し、動物が生きていける山づくりを、計画性をもって取り組んでいく必要があるのではないか」といった意見や、「人手不足と言われているが、作業服は威圧感があり敬遠されやすい。もっとおしゃれな服装にしたら山の仕事が注目され、従事者も増えるのでは」などの意見も聞かれました。総合戦略は今回のワークショップで出された意見も踏まえ、これからの本町の林業は、こういった形で、こういった方向に進んでいくべきなのかを検討し、今年度6月末の策定を目指します。



令和3年度 林業研修生第6期生がスタートしました

5/6 仁淀川町役場で、令和3年度林業研修生受入式を行いました。当事業の目的は林業の担い手を育成するため、全国から林業研修生を募集し、1年間の研修期間を経て林業に関する知識や技術を習得した優れた人材を育成し、仁淀川町の林業振興を図るというものです。研修修了後は町内の林業事業体への就業を目指しています。新型コロナウイルス感染症の影響で移住相談会などが中止となるなか、県内外から3人の研修生希望者が集まり第6期生としてスタートしました。町内で見かけたら気軽に声を掛けてあげてください。



左から池島寿さん、日浦勝則さん、大石町長、正城理子さん

歯みがきで 心と体を健やかに

一生を 共に歩む 自分の歯
(令和3年度標語/日本歯科医師会)

毎年6月4日から10日は、歯と口の健康を考える「歯と口の健康週間」です。

新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、外出自粛や交流の制限など生活が大きく変わりました。そんな今だからこそ、体と心身の健康を保つため、ご自分の歯のことを考えてみませんか？

今月は、保健福祉課で活動している歯科衛生士から皆さまの歯の健康を守る方法をご紹介します。



お口をきれいに保って、免疫力を味方につけましょう!

お口は異物の入り口でもあり、お口の中の粘膜そのものが免疫組織で異物の侵入を防ぐバリアでもあります。

お口の中の細菌は非常に多く、体を守る働きをする細菌もいれば、歯周病菌のように悪さをする細菌もあります。悪さをする細菌やウイルスを歯みがきをして減らすことで、お口の中の免疫が十分に働くことができます。

また、お口の中をきれいにしておいて免疫力を高めておくことで、感染症予防や誤嚥性肺炎を防ぐことにもつながります。

自分で行うセルフケア

①歯みがき

- ・入れ歯は外してからみがきましょう
- ・歯ブラシはえんぴつ持ちで軽く小さく動かし
- ・歯の根元に歯ブラシの毛先をあててみがきましょう
- ・歯間ブラシやフロス(糸ようじ)、舌ブラシなども使用しましょう
- ・フッ化物配合歯みがき剤が効果的です(大人が使う目安は2cmほど、ゆすぎは1~2回程度に)
- ・寝る前の歯みがきは特に丁寧に行いましょう

②お口の体操など

- ・早口言葉を言う ・新聞を声に出して読む
- ・「パ」「タ」「カ」をはっきり発音する ・歌をうたう
- ・唾液腺マッサージを行うなど

プロフェッショナルケア

毎日自分で行う「セルフケア」と、歯科医師など専門家による「プロフェッショナルケア」をあわせて行うことが大切です

①歯科健診

- ・お口のチェック ・専門的な歯の清掃
- ・歯並びなど、お口の状況にあった歯みがき指導
- ・歯の治療 など(必要に応じて)

②かかりつけ歯科医をもちましょう

- ・かかりつけ歯科医とは、一人ひとりの体質や病歴を把握して、生活にあったお口のケアのアドバイスや適切な治療を行ってくれる心強い存在です
- ・気になることがあれば気軽に相談して、むし歯や歯周病などの早期発見につなげましょう

～お知らせ～

6月1日から**無料の成人歯科健康診査**を実施します。対象の40歳・50歳・60歳・70歳の方には受診券を送らせていただきますので、ぜひこの機会をご利用ください。

【実施期間】令和3年6月1日～令和4年1月31日

【対象者】40歳(昭和56年4月2日～昭和57年4月1日 生) 50歳(昭和46年4月2日～昭和47年4月1日 生)
60歳(昭和36年4月2日～昭和37年4月1日 生) 70歳(昭和26年4月2日～昭和27年4月1日 生)

■問い合わせ 保健福祉課 ☎ 35-0888

新しい地域おこし協力隊を紹介します ボビー・オキナカ(51)

Hello! My name is Bobby Okinaka. I come from Los Angeles, USA, but for the last 12 years I lived in Tokyo. I am "Nikkei." My family is from Japan, but I was raised in America. I was introduced to Niyodogawa-cho by my friend from university, Ken Mukai. Last year he opened a craft beer brewery in Shimonanosato. I decided to move here because I have a five year old son and I want him to grow up in the countryside. The air and water is cleaner than the city and the food is healthier. My goals are to help people learn how to speak English and to increase tourism from foreign countries (after the Corona pandemic of course.) I also want to learn about sustainability and improving the soil health. I look forward to life in Niyodogawa-cho and exploring the beautiful island of Shikoku with my family. Yoroshiku onegaishimasu!



(日本語訳)

初めまして。ボビーオキナカと申します。米国で育った日系人で先祖は日本人です。ロサンゼルスで育ち、東京で12年間暮らしました。大学時代の友人KEN MUKAI が中津溪谷の上流にピアブルワリーをオープンする際彼を訪れ、この土地のあまりの美しさや澄んだ水、きれいな空気に惚れ込み家族(5歳の息子がいます)と暮らしていくのには適していると感じ移住を決心しました。私が仁淀川町で活動する目的は、町の方々が英語を学ぶための手助けをすること、そしてコロナが終息した後、海外からの観光客の集客、また、健康的な食物が育つための土壌の研究を行いたいと思います。この美しい仁淀川町で家族と暮らしていくことを楽しみにしています。よろしくお願いします。

第31回高知県小学生バレーボール春季選手権大会 男子の部 池川パワージュニアーズ 優勝 ~新人大会に引き続き2連覇~

4/11 結の丘ドーム(安田町)で開催された「第38回高知県小学生バレーボール春季選手権大会 男子の部」で、新人大会に引き続き優勝しました。

新人大会と全く同じ4チームでの総当たり戦を全勝。新人大会ではフルセットまでもつれ込んだ対戦相手にストレート勝ちするなど、成長がみられる試合となりました。監督は「今年の県大会は、全勝するつもりで頑張ります」と意気込んでいました。

- 【試合結果】
- 池川 2-0 鴨田スポーツ少年団
 - 池川 2-0 野市ジュニアバレーボールクラブ
 - 池川 2-0 秦ウイング



活躍した選手たち

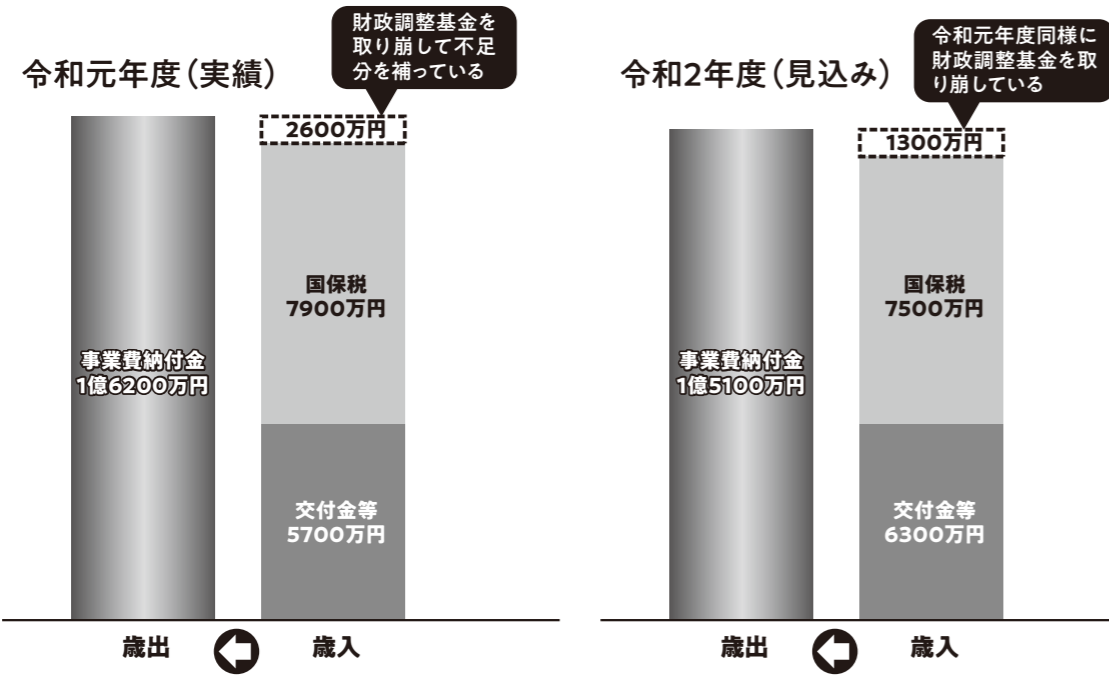
毎年基金を取り崩している



高知県へ納付する「事業費納付金」は、県内市町村ごとの医療費の状況や被保険者の所得水準などに応じて、毎年高知県から金額が提示され、医療費が高くなると提示額は増えます。

医療の高度化などにより、将来的な「事業費納付金」は高額になると予想される一方で、被保険者数の減少などにより、国保会計の歳入が減ることも予想されます。

仁淀川町には、その財源不足を補うための財政調整基金(家庭でいうもしものときのための貯金)がありますが、近年はこの基金を取り崩さなければならない状況が続いており、今後もこのような傾向が続くと予想されます。



交付金獲得にむけた町の取り組み



「事業費納付金」の財源となる国や県からの交付金は、被保険者の皆さまの健康につながらる取り組みや、国保財政の健全運営の取り組みへの結果が算定要因とされるため、仁淀川町では下記のような事業に力を入れ、交付金の獲得にも努めています。

- 特定健診、特定保健指導の受診率の向上
 - ジェネリック医薬品の使用割合の向上
 - 健康チャレンジ事業の実施
- など

先月号でもお知らせしました健診の受診やジェネリック医薬品の活用をしていただくことは、医療費を減らすことにもつながりますので、なお一層のご協力をよろしくお願いいたします。

【問い合わせ】 仁淀川町役場 町民課 国保年金係 電話:35-1088

国民健康保険(国保)加入者の皆さまへ 知ってほしい 国保のおはなし

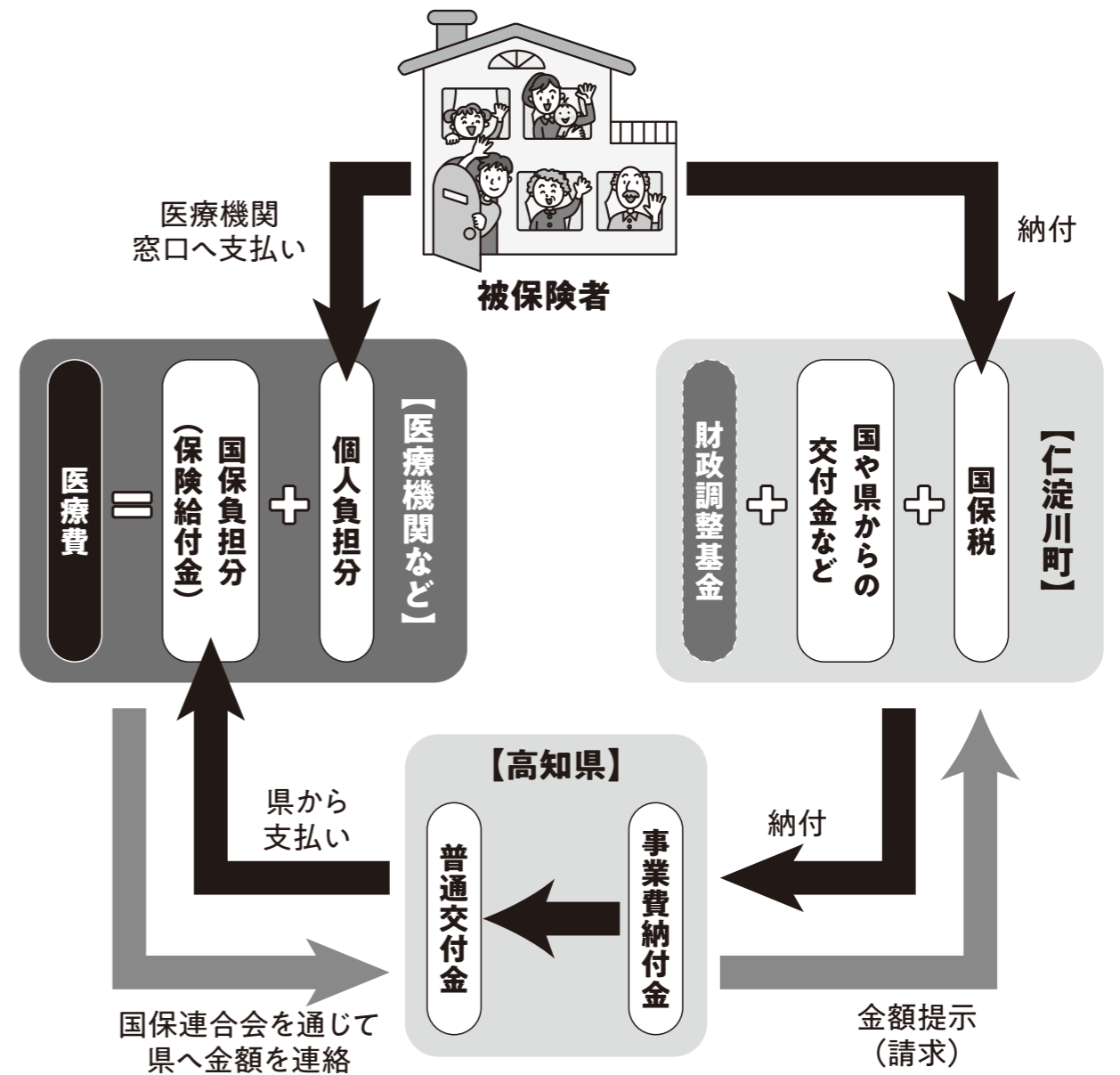
国保に関する情報を5月号から引き続いてお届けします。2回目となる今月号は、国保財政についてご紹介します。

医療費における自己負担と国保負担のしくみ



医療機関などでかかった医療費のうち、患者さんが窓口で支払う自己負担額以外を「保険給付費」と言い、これを国保が負担しています。

「保険給付費」は、被保険者の皆さまから納付していただいた「国保税」と、国保運営に必要な財源として国や県から交付された「交付金」を足し合わせて、財政運営の一部を担う高知県に「事業費納付金」としていったん納付したのち、高知県から医療機関へ「普通交付金」として同額が支払われます。



8月8日は「仁淀川町長選挙」です

仁淀川町長選挙が下記の日程で行われます。

告示日:令和3年8月3日(火)

投票日:令和3年8月8日(日)

【期日前投票】

投票日当日に投票に行けない方は、8月4日(水)から8月7日(土)まで、下記期日前投票所で「期日前投票」ができます。

※長者出張所は、8月6日(金)まで

期日前投票所

仁淀川町役場(本庁)、仁淀総合支所、池川コミュニティセンター、名野川出張所、長者出張所

■問い合わせ 仁淀川町選挙管理委員会 ☎35-0111 FAX35-0571

立候補予定者説明会

仁淀川町長選挙に立候補や推薦をする予定の方を対象に、下記の日程で説明会を開催しますのでご参集ください。なお、新型コロナウイルス感染防止対策のため、立候補予定者1人につき2人以内での参加をお願いします。

■日 時:令和3年6月14日(月) 午後1時30分から

■場 所:仁淀川町役場2階防災対策室 (大崎200番地)

国民年金保険料は納付期限までに納めましょう

令和3年4月分から令和4年3月分までの国民年金保険料は、月額16,610円です。

保険料は、日本年金機構から送付される納付書により、金融機関・郵便局・コンビニエンスストアで納めることができます。

また、クレジットカードやインターネットなどを利用しての納付や、便利でお得な口座振替もあります。

日本年金機構では国民年金保険料を納付期限までに納めていただけない方に対して、電話・文書・訪問により早期に納めていただくよう案内を行っております。

未納のまま放置されると、強制徴収の手続きによって督促を行い、指定された期限までに納付がない場合は、延滞金が課されるだけでなく、納付義務のある方(被保険者本人、連帯して納付する義務を負う配偶者および世帯主)の財産が差し押さえられることがありますので、早めの納付をお願いします。

所得が少ないなど保険料の納付が困難な場合は、保険料が免除・猶予される制度がありますので、仁淀川町役場または高知西年金事務所までご相談ください。

■問い合わせ

高知西年金事務所 ☎088-875-1717 池川総合支所 住民福祉課 ☎34-2111
仁淀川町役場 町民課 ☎35-1088 仁淀総合支所 住民福祉課 ☎32-1111

『プラン見直し』あなたにピッタリのプランをご提案!

『あんしんケータイ点検』『スマホ無料クリーニング』始めました!

来店予約で優先的にご案内いたします
ドコモ以外をお使いの方も大歓迎

平日に役場窓口に来られない方必見です! マイナンバーカード休日窓口を開設します!

役場窓口では、マイナンバーカードの申請などを受け付けておりますが、平日に役場にお越しいただけない方のために、マイナンバーカードの休日窓口を開設しています。

■受付内容

- ・マイナンバーカードの申請(顔写真の撮影含む)、受け取り
 - ・マイナポイントの申し込み (4月30日までにマイナンバーカードを申請された方のみ対象)
 - ・健康保険証としての利用申し込み
- ※マイナポイントと健康保険証利用の利用申し込みには、マイナンバーカードと利用者証明用電子証明書の暗証番号(4桁)が必要です。

■日 時:6月27日(日) 午前9時から正午まで

■場 所:仁淀川町役場 町民課

■必要な物

- ①マイナンバーカードの交付のお知らせ (個人番号カード交付・電子証明書発行通知書 兼 照会書)
 - ②本人確認書類 (A) 書類1点 免許証、身体障害者手帳、パスポートなど (B) 書類2点 健康保険証、介護保険証、医療受給者証、年金手帳など
 - ③通知カード
 - ④住基カード(お持ちの方のみ)
 - ⑤代理権の確認書類 (戸籍謄本や登記事項証明書。ただし同一世帯の親等は不要。)
- ※15歳未満の方または成年被後見人の場合には、その法定代理人が同行し、②と⑤の書類の持参が必要です。

※平日は午前8時30分から午後5時15分まで受け付けています。

■問い合わせ 仁淀川町役場 町民課 ☎35-1088
池川総合支所 住民福祉課 ☎34-2111
仁淀総合支所 住民福祉課 ☎32-1111



個人番号カード交付・電子証明書発行通知書 兼 照会書

上の写真のマイナンバーカードの交付のお知らせ(個人番号カード交付・電子証明書発行通知書 兼 照会書)が届いている方は、左記の書類をお持ちになってご来庁ください。

受け取りをご希望の方は、必ず6月25日(金)17時までに町民課までご連絡ください。

児童手当の現況届の提出をお願いします

6月分以降の児童手当を受けるためには現況届の提出が必要です。現況届は、毎年6月1日の状況を把握し、6月分以降の児童手当を引き続き受ける要件(児童の監護、生計同一関係など)を満たしているかどうかを確認するためのものです。

提出がない場合には6月分以降の手当が受けられなくなるので、ご注意ください。

※提出が必要な方には、現況届の用紙を送付しますので、必要事項を記入し6月30日までに役場へ提出してください。

■問い合わせ 仁淀川町役場 町民課 ☎35-1088
池川総合支所 住民福祉課 ☎34-2111
仁淀総合支所 住民福祉課 ☎32-1111

お知らせ コーナー

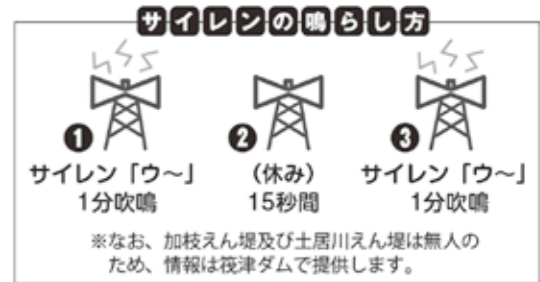
四国電力から「えん堤から の放流にご注意を！」

今年も出水シーズンを迎え、えん堤から放流する機会が多くなります。

えん堤から放流するとき、あらかじめサイレンを鳴らしてお知らせいたしますので、川を利用される方は、増水に十分ご注意ください。ようお願いたします。

※四国電力のダムは発電専用であり、ダムへ流れ込んだ水を発電に使用しますが、雨などで最大発電を越える水が流れ込んだ場合は、ダムから放流することとなります。

サイレンの鳴らし方



① サイレン「ウ～」 1分吹鳴
② (休み) 15秒間
③ サイレン「ウ～」 1分吹鳴

※なお、加枝えん堤及び土居川えん堤は無人のため、情報は筏津ダムで提供します。

問い合わせ

四国電力株式会社
筏津ダム管理所
☎26・1173

『男女共同参画社会』 に向けて

「男女共同参画社会」とは、男女が、互いにその人権を尊重しつつ、責任も分かち合い、性別にかかわらず、その個性と能力を十分に発揮することができる社会のことです。

日本では共働き世帯が専業主婦世帯の2倍を超え、子育てをしながら働く女性が増えています。しかし、女性が働くうえで、家庭と仕

事との両立が困難、家事・育児を手伝ってくれる人が身近にいないなどの課題もあります。

一方、男性も育児休業を取得したかたのに取得できなかった人の割合は3割にものぼるといわれており、男性の育児休業取得率は約6%にとどまっています。

これからは「男性は仕事、女性は家庭」といった固定的な性別役割分担ではなく、女性も男性も家庭と仕事が必要であるような環境が必要で、

そのために私たちは何ができるでしょうか。

男女共同参画社会の実現には、県民一人ひとりの理解や協力が必要です。家庭で、職場で、あるいは地域活動の場で、男女がともに参画し、多様な視点や意見を反映させることのできる社会を目指しましょう。

問い合わせ

こうち男女共同参画センター「ソール」
高知市旭町3丁目115番地
☎088・873・9100

高知県中小企業耐震 診断等支援事業費補助 金のご案内

高知県では、南海トラフ地震対策として、従業員の命を守るとともに地震発生後の早期復旧につなげるため、県内中小企業者（製造業）が行う耐震診断や耐震設計などに要する費用を一部助成する補助制度を設けていますので、ご活用ください。

対象者

県内で製造業を営む中小企業者であって、BCPを策定しているもの

対象事業

- ①耐震診断
- ②耐震設計
(建替設計を含む)

対象建築物

事務所・工場などで昭和56年5月31日以前に建築された建築物であること

補助率(補助限度額)

- ①耐震診断・・・
3分の2以内(133万円)
- ②耐震設計・・・
3分の2以内(200万円)

補助要件

耐震診断および耐震設計の内容に関し、四国耐震診断評定委員会などの評定を受け、適切と評価を受けることなど

問い合わせ

高知県商工労働部
商工政策課事業推進担当
☎088・823・9692

高知職業能力開発 短期大学校 オープンキャンパス実施

高知職業能力開発短期大学(KPC)は、厚生労働省所管の工業系短期大学校です。

学校の雰囲気を感じていただくため、高校生などを対象にオープンキャンパスを実施します(保護者の方も大歓迎)。

申し込み方法や詳しい内容は、ホームページをご覧ください。

開催日

- ・6月20日(日)
- ・7月18日(日)
- ・8月1日(日)
- ・9月5日(日)
- ・12月19日(日)

内容

学校・学科紹介／入試概要説明／就職状況紹介／キャンパスツアー／ものづくり体験(要予約)／ランチ体験(無料・要予約)／学生寮の見学／在校生交流カフェ／個別相談

申込み・問い合わせ

高知職業能力開発短期大学校 学務援助課
香南市野市町西野159-1
☎0887・564100



ホームページ

口座振替日のお知らせ

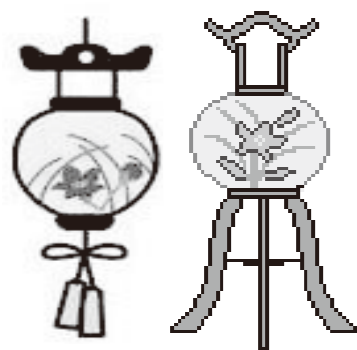
町に納める収納金の今月の口座振替日は、

6月25日(金)です。

※上記の日に引き落としができない場合の再度口座振替日は、7月12日(月)となります。

広告

提灯・灯籠の販売



(会員割引10%)

光明会館ではお盆用提灯、灯籠を取り揃えております。遠方の方でも御一報いただければカタログを持ってご自宅へお伺い致します。お届け先への配達も承ります。来館又はご連絡下さい。

〒781-1521 吾川郡仁淀川町本村63
フリーダイヤル:0120-823-868

TEL:20-2060

ふるさとを想う心で
(株)大一林組 葬祭部
光明会館
24時間受付(冷暖房完備・宿泊施設有)

令和3年度 自衛官採用試験のご案内

募集種目	応募資格	受付期間	試験会場	試験期日等
自衛官候補生(第1回)	18歳以上	6月11日(金)まで	高知駐屯地	6月12日(土)
自衛官候補生(第2回)	33歳未満	7月9日(金)まで		7月10日(土)

自衛隊説明会実施のご案内

日時	7月11日(日) 10:00~12:00(予定) 7月18日(日) 10:00~12:00(予定)
場所	・高知市栄田町2-2-10 高知よさこい咲都合同庁舎9階
内容	・防衛医科大学校(医学科・看護学科)・防衛大学校・航空学生・一般曹候補生・自衛官候補生 ・その他(隊員の生活・福利厚生・処遇など)

※状況により延期や中止になる場合がございますので、細部はお問い合わせください。

所在地:〒780-0061 高知市栄田町2-2-10
よさこい咲都合同庁舎8階 自衛隊高知募集案内所
☎(088)823-2006

各種イベント情報・パンフレットなどございますので、お気軽にお問い合わせください。



スマートフォン
サイト



交通安全協会からののお知らせ

交通安全協会佐川支部・佐川警察署 ☎22-0110
交通安全協会は、皆様の会費で運営されています。ご協力よろしくお祈いします。

春の安全運動期間中各種イベントが開催されました

4月6日から15日の期間、春の安全運動が実施されました。期間中には交通安全パレード・ドライバーサービス・高齢者事故防止キャンペーン・SSA(シニアセーフティーアドバイザー)認定講習会・交通安全教室等が実施されました。

運動にご参加いただいた交通安全指導員・自動車整備振興会・ボランティアの方々、ご協力ありがとうございました。



出発式



ドライバーサービス



SSA認定講習会



交通安全教室

雨の日の交通安全

歩行者は、傘などで視界が悪くなります。車やバイクも、ミラーについた水滴や、他車の水しぶきで視界が悪くなりますので、歩行者も運転者も安全確認を入念に行いましょう。



路面が滑りやすくなるので、急なハンドル・ブレーキ操作は厳禁です。スピードを落とし、車間距離も長めに保ちましょう。

今月の「年間500円(×有効年)」で会員へ!
「加盟店」ピックアップ紹介!

シャディはまなが



～商品購入時Tポイント
2倍サービス
(但し、現金払いのみ)～

佐川町丙1328-5 Tel.0889-22-5528

ビニールハウスの張り替えに 補助金があります



仁淀川町施設園芸 品質向上対策支援事業費補助金について

仁淀川町では、令和3年度から町内でビニールハウスを利用した施設園芸を行う農家を支援する制度として、仁淀川町施設園芸品質向上対策支援事業費補助金の制度が始まります。

補助目的

町は、町内に住所を有し、かつ施設園芸農家および園芸農家の組織する団体が生産する園芸作物について、生産増加および秀品率の向上につなげるため、施設の被覆フィルムに対して予算の範囲内で補助金を交付することを目的とします。

補助条件

補助対象者は町内に住所を有しており、町税などの滞納が無いこと。

注意事項

- 交付金は税の申告の対象となる場合がありますので、申告時には税務課に相談していただきますようお願いいたします。
- 申請の際は事前に見積書などを仁淀川町役場産業建設課に提出してください。

補助対象および補助率等の内容は下記のとおりです

補助対象	補助率	備考
被覆フィルムの厚さが0.15mm未満のものを使用の場合は、被覆フィルムを3年以上使用したもの。	事業費の1/2以内(1,000円未満切り捨て) ただし、100㎡当たりの補助対象経費の額は15,000円を上限とする。 また、被覆フィルムの張り替えは、3年3作は栽培すること。	被覆フィルム代のみ対象となります。
被覆フィルムの厚さが0.15mm以上のものを使用の場合は、被覆フィルムを5年以上使用したもの。	事業費の1/2以内(1,000円未満切り捨て) ただし、100㎡当たりの補助対象経費の額は30,000円を上限とする。 また、被覆フィルムの張り替えは、5年5作は栽培すること。	

※補助対象経費の算定する際に必要となる面積は、農地面積ではなく張り替えする被覆フィルムの面積です。

■問い合わせ 産業建設課 ☎35-1083

高吾北消防本部からののお知らせ

2021年度全国統一防火標語決定 「おうち時間 家族で点検 火の始末」

全国統一防火標語による啓発活動は、1965年度から、防火意識向上を目的に行っています。56回目を迎えた今回は、全国から17,588点の作品が寄せられ、審査の結果、「おうち時間 家族で点検 火の始末」が入選作品に選ばれました。

入選作品である全国統一防火標語を掲載した防火ポスター約20万枚は、総務省消防庁の協力のもと、全国の消防署や市町村の公共機関などに2022年3月まで掲示されます。

火災をはじめ、各種災害の発生を防止するとともに、

災害を最小限に食い止めるためには、町民一人ひとりが防火・防災を自らの課題として考え行動することが強く望まれています。コロナ禍で外出を控え、家で過ごす時間も多いため、家族で防火・防災について話し合ってみてください。

■問い合わせ

高岡郡越知町越知甲3105番地3
高吾北広域町村事務組合消防本部
☎26-2111

第2回 スポーツクラブ探訪記

さくらクラブ吾川 バドミントン部

バドミントン部では、老若男女を問わず、毎週水曜日、19:30~22:00に活動しています。和やかな雰囲気、楽しく練習を行っています。また、さくらクラブ吾川主催のバドミントン大会も年に3回あり、他のクラブの方とも交流をしています。大会はクラス別にもなっており、初心者からでも楽しめます。
・バドミントン部より「未経験でも初心者でも一緒にやってみませんか。みんなと楽しくいい汗をかきにきてください」

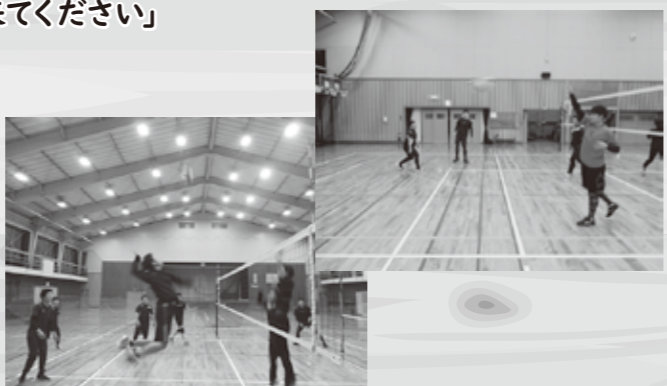
- 活動場所：旧吾川中学校体育館
- 日時：毎週水曜日
19:30~22:00
- 連絡先：教育委員会内
さくらクラブ吾川事務局 高橋
☎0889-35-0019



清流クラブ池川 バレー部

男女年齢を問わず、毎週月曜日と金曜日、20:00~22:00まで活動しています。10代~50代が同じコートに立ち、和気あいあいと仲良くプレイしています。清流クラブ池川主催のバレーボール大会も、夏・秋・冬と行っており、6チーム以上集まって盛り上がっています。そのほか、町内外の大会にも参加し交流を深めています。
・バレー部より「興味のある方はぜひ見に来てください」

- 活動場所：池川町民体育館
- 日時：毎週月曜日、金曜日
20:00~22:00
- 連絡先：池川教育事務所内
清流クラブ池川事務局 林
☎0889-34-2480



中津溪谷にこいのぼり

4/11 今年も中津溪谷入り口にこいのぼりが飾られました。中津観光協会では毎年5月に子どもたちの健やかな成長と、母親への感謝の意を込めてこいのぼりを飾っています。

竹内博会長は「今年は新型コロナウイルス感染症対策として、観光開きのイベントは中止となりましたが、中津溪谷を訪れた皆さまに楽しんでいただきたいと思います。また中津観光協会ではご家庭で使用しなくなったこいのぼりの寄贈をお待ちしています。連絡は中津観光協会・竹内まで(☎090-3787-7074)お願いします」と話しました。

仁淀川町教育研究会 養護部会だより

生活リズムを整え 元気でいきいき仁淀川町っ子! Vol.2

~早く寝るといいことがたくさん!~

早く寝たり、しっかり睡眠をとることは大切ですが、どうして、早く寝ることが大切なのでしょう? 「夜の遅い時間に寝ても、次の日に遅い時間まで寝ていれば、しっかり睡眠がとれるんじゃないの?」と思っている方もいるのではないのでしょうか? 今回は早く寝ることの重要性についてお話しします。



睡眠の役割

脳の神経細胞は、毎日たくさんの情報を処理したり、体中にさまざまな命令を出したりして、一生懸命働いています。その脳の疲れをとるために、わたしたちは毎日睡眠をとることで、疲れから回復させています。そのほかにも、寝ている間に成長ホルモンが出て、骨や筋肉の成長をうながしたり、免疫力を高めたりしています。また、その日に学習した内容の整理も行っています。

もしも遅い時間まで寝ていると...

わたしたちのからだは、朝、太陽の光(朝日)を浴びて1日を始める仕組みになっています。夜遅い時間まで起きていて、次の日の朝に遅い時間まで寝ていると、朝日を浴びることができず、からだのリズムがくずれ、調子が悪くなってしまいます。リズムをくずさないようにするために、毎朝決まった時間に起きましょう。

早く寝るようにするために...

朝、太陽の光を浴びよう

睡眠をうながすメラトニンという物質は、まわりの明るさによって増えたり、減ったりしています。朝、目が覚めたときに太陽の光を浴びることで、夜になるとメラトニンが脳から出始め、眠気を感じられるようになります。



昼間からだを動かそう

昼間のうちに、外で遊んだり運動をしたりしておく、ちょうどよく疲れて、夜は早い時間に眠くなり、ぐっすり眠ることができます。



早く寝ると、成長ホルモンが出るだけでなく、朝、すっきりと目覚めることができ、さわやかな1日をスタートさせることができます。

では、小学生や中学生は、何時に寝るようにしたらいいでしょう。小学生では、10時間程度の睡眠時間が理想とされています。20時~21時に寝て、6時半には起きるようであれば、理想的ですね。中学生は、23時までには寝るようにしましょう。

お子さんの健やかな成長のために、家族みんなで協力し、「早く寝る」ように生活を切り替えてみませんか。



■問い合わせ 教育委員会 ☎35-0019

来てね!

仁淀川町地域子育て支援センター

親同士の出会いや交流の場であり、子どもたちが自由に遊びかかわり合うことのできる場として仁淀川町地域子育て支援センターを設置しています。興味のある方は気軽に遊びに来てください。



5月から、子育て支援センターに交流センター図書室の育児に関する本を、約30冊置いています。

本の貸し出しもできますので、ぜひご利用ください。

ひまわり広場の場所は、大崎保育所ホール横の部屋です。

開所時間
9:30~12:00
13:30~16:00

※講座や行事に参加できる方は、前日までに連絡をお願いします。

※講座や行事がある場合は、始まる時間までにお集まりくださいね。

6月

月	火	水	木	金
	1 ひまわり広場 ひまわり広場	2 ひまわり広場 ひまわり広場	3 父の日のプレゼント作り ひまわり広場	4 ひまわり広場 ひまわり広場
7 ひまわり広場 ひまわり広場	8 ひまわり広場 ひまわり広場	9 ヨガタイム ひまわり広場	10 ひまわり広場 ひまわり広場	11 育児相談 ひまわり広場
14 ゆっくりタイム ゆっくりタイム	15 ひまわり広場 ひまわり広場	16 ままっち(母乳相談) ひまわり広場	17 ひまわり広場 ひまわり広場	18 小児科医と語ろう 個別相談
21 ひまわり広場 ひまわり広場	22 ひまわり広場 ひまわり広場	23 ひまわり広場 ひまわり広場	24 お誕生会 ひまわり広場	25 ひまわり広場 ひまわり広場
28 ひまわり広場 ひまわり広場	29 ひまわり広場 ひまわり広場	30 ままっち(母乳相談) 教えて!助産師さん		

※上の段は午前・下の段は午後の開設広場です。
※詳しくは、保健福祉課や池川支所・仁淀支所・長者出張所においてある今月のお便りにあります。

※分からないことなどあれば、気軽に電話連絡をしてくださいね。(仁淀川町地域子育て支援センター ☎35-0433)

仁淀川町ファミリーサポートセンター 援助会員募集!



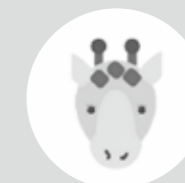
仁淀川町ファミリーサポートセンターでは、子育て中の保護者の皆さんをサポートして下さる「援助会員」さんを募集しています。自分の急用時には子どもを預かってもらい、時間がある時は子どもを預かることができる方は「両方会員」としての登録もできます。

本年度より通常預かりのできる援助会員さん(基礎講習12時間を受講)に加え、病児・病後児預かりもできる援助会員さん(基礎講習12時間+実務講習12時間を受講)も募集しています。

5~6月の基礎講習に引き続き、実務講習を下記のとおり開催します。知識として日頃から役立つ内容となっておりますので、「この講習だけ受講したい!」という方もぜひご参加ください。

実務講習

- 1日目** 令和3年6月30日(水) 9時~16時半
- 2日目** 令和3年7月7日(水) 9時~16時半
- 場所** 仁淀川町交流センター 3階大会議室(旧中央公民館)
- 託児** あり(無料。事前予約が必要。)
- 申込期限** 令和3年6月23日(水)
- 研修内容** 薬に関する基礎知識、応急処置、子どもの主な病状とケア、乳幼児の健康観察、衛生管理、安全確保とリスクマネジメント、子どもの栄養と食生活、実務者の体験談
- 申込方法** 下記の連絡先までお問い合わせください。



ファミサポの援助活動として送迎や一時預かりを行うと、センターの補償保険が適用されます。普段、お知り合い同士で協力し合っている皆さま、ぜひファミサポをご活用ください。

ファミサポとは?

「子育てを助けてほしい人(依頼会員)」と「子どもを預かる人(援助会員)」が会員となって地域で子育てを助け合う会員制の有償ボランティア組織です。

援助会員

- 仁淀川町内に居住している方
- 20歳以上で心身ともに健康で活動に意欲のある方
- 県または市町村の実施する研修を修了した方

依頼会員

- 仁淀川町内に住民登録がある方
- 仁淀川町内に勤務している方
- 生後2カ月~高校3年生以下の子どもを持つ方

こんなときにご利用できます



お気軽にファミサポ事務所(高吾北消防署仁淀川分署東隣)へお立ち寄りください♪

講習のお申し込み・お問い合わせは、
センター(080-2988-3655)までお気軽にご連絡ください。
詳しくは、『仁淀川町ファミリーサポートセンター』ホームページへ。
URL: <https://niyodogawa-fsc.town>



仁淀川町観光協会通信

[仁淀川町観光協会]
仁淀川町大崎 460-1
☎0889-35-1333 ◆水曜日・日曜日（祝日の場合翌日）

vol. 10



今年度も仁淀川町観光ガイド養成講座を開講します！

仁淀川町観光協会は、平成29年から毎年観光ガイド養成講座を開催しています。

現在までにこの養成講座に参加した12人がガイドとしてデビューし、「仁淀川町の観光を考える会」の一員として活躍しています。

今年で5回目となる観光ガイド養成講座。この養成講座ではどんなことを行っているのかを簡単にご紹介します。

高橋 慎也



マンツーマンガイド実践の様子

①ガイドする場所を学ぶ

仁淀川町の観光ガイドは、「中津渓谷」「安居渓谷」のガイド要望がメインとなります。両渓谷の特徴を知ってもらうため、DVDなどの教材を使って基本的なことを学びます。

②現地研修

渓谷内はどんな注意点があるのか、どこでどんな説明をするのかなど、教材では見えなかったポイントを、現役ガイドさんとのマンツーマン研修で、実際にガイドを受けながら感じてもらいます。

他にも、ガイドの心得を知る講演会や、町外で視察研修を行い、ガイドデビューを目指していきます。

あなたも仁淀川町のガイドさんになってみませんか？興味のある方はお気軽にお問い合わせください。
(講演会や視察研修の開催は未定です。)

■申込受付期間：6月1日(火)～6月15日(火)
■申込・問合せ：仁淀川町観光協会
☎35-1333 / FAX：35-1924
※お申込み後、講座に必要な資料をお送りいたします。

あなたのまちなかの車屋さん

車検のことならおまかせ下さい！
一度は電話下さい。待ってます！



吾川自動車

電話 35-0778

営業時間 8:30～18:00

定休日 土・日曜日、祝祭日

仁淀川町向口 代表者 宮崎照夫

四運証 第80-1115号 コンピューターシステム診断店

トヨタ検定一級技能整備士 自動車検査員

自動車整備業賠償共済保険加入事業場

ユーザー車検の方、サポートします。

広告

おすすめの本をご紹介します

『とうさんおはなしして』
(アーノルド・ローベル/作)

7匹のねずみの子どもに寝る前にする7つのお話が詰まった絵本。どのお話も読み終わった後の余韻が何とも言えません。ぜひ手に取ってお父さんお母さんにもその余韻を楽しんでみてほしい一冊。あなたはどうか。



■問い合わせ 仁淀川町教育委員会
☎35-0019

教育研究所便り

今年度もどうぞよろしくお願ひいたします。

令和3年度の仁淀川町教育研究所のメンバーをご紹介します。



教育研究所長
坂本 邦広

3年目を迎えました教育研究所長の坂本と申します。

昨年度は、“コロナに始まり、コロナで終わる”。かつて教育現場で経験したことが無い大変な状況でした。まだまだ収束が見られない状況が続いていますが、今年度も子どもたちが安心・安全で安定した学校生活がおくれることを目標に頑張りたいと思います。

今年は、本町でも一人一台のタブレットが用意され、国のGIGAスクール構想(※1)によるICT教育(※2)が本格的にスタートしています。子どもたちに未来を切り拓き、新しい時代をたくましく生き抜いていく力を育てるため、学校や保護者・地域の方々のお力添えをいただきながら取り組んでまいりたいと思いますので、今年度もどうぞよろしくお願いいたします。



教育相談員
園山 真知子

教育相談員として3年目を迎えました。この間、保育や学校などを訪問し、子どもたちの様子を実際に見させていただきました。関係機関の皆さんとともに、町内の子どもたちの健やかな成長を見守っていきたいと思います。子育てのことなどでご心配なことがあれば、どんな些細なことでも結構ですのでご連絡ください。一緒に考えていきましょう。



教育研究員
堀内 麻耶

研究員として2年目になりました。今年度も主に英語学習について研究を進める予定です。各保小中を訪問させていただいたり、アンケートなどのご協力をお願いしたりすることもあると思いますが、どうぞよろしくお願いいたします。英語の学習を通して、幼児から中学生までの学ぶ姿を見られることを楽しみにしています。

(※1)GIGAスクール構想とは、小中学校の児童、生徒1人に1台パソコンと、学校に高速大容量の通信ネットワークを整備し、子どもたちの創造性を育む教育を実現する構想。
GIGAは「Global and Innovation Gateway for All」の略。
(※2)ICT教育とは、パソコンやタブレット端末、インターネットなどの情報通信技術を活用した教育手法のこと。
ICTは「Information and Communication Technology」の略。

高知県立高知城歴史博物館

催し物のお知らせ

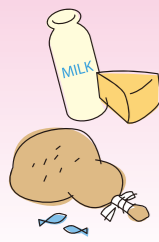
●地域展 仁淀川 ～流域の歴史と文化～

仁淀川の流域では、原始以来、人々が暮らしを営み、豊かな歴史と文化を築いてきました。今回の企画展では、主に前近代(古代・中世・近世)における流域社会の歴史と文化について、時代の移り変わり、上流・中流・下流の地域性に注目しながらご紹介します。普段は公開されていない県指定・市町村指定の地域の文化財を多数展示し、地域の歴史文化をご紹介します。期間中、関連イベントを開催します。詳しくはHPをご覧ください。



高知城歴史博物館HP

■開催期間：6月19日(土)～9月5日(日)〈開催中は無休〉
午前9時から午後6時まで(日曜日のみ午前8時から午後6時まで)
■入場料：700円(20人以上の団体560円、高知城とのセット券900円)
■問い合わせ：〒780-0842 高知県高知市追手筋2丁目7番5号 高知県立高知城歴史博物館
☎088-871-1600 FAX:088-871-1619 ✉mail@kochi-johaku.jp



フレイル予防 カムカムレシピのご紹介



今月もフレイル予防のためのたんぱく質UP & カムカムメニューの中から「豚肉のブレゼ」をご紹介します。

ブレゼとはフランス料理を代表する調理法の一つです。日本語に訳すと「蒸し煮」と表現されます。フランス料理と聞くと難しいというイメージがあるかもしれませんが、この料理はフライパン一つでできる料理です。ぜひご家庭で作ってみてください。

豚肉ブレゼ



栄養成分表 (100ml当たり)	
エネルギー	547 kcal
たんぱく質	28.5 g
脂質	42.6 g
炭水化物	10.5 g
食塩相当量	1.1 g

材料(2人分)

豚肩ロースまたはロース (テキ・カツ用)	240g
A. 塩	小さじ1/2
こしょう	少々
サラダ油	小さじ2
にんにく(みじん切り)	1かけ
ベーコン(5mm幅に切る)	2枚
キャベツ(2cm幅6cmに切る)	160g
たまねぎ(薄切り)	60g
にんじん(せん切り)	20g
菜の花・ブロッコリーなど (5cmカットまたは房を分ける)	60g
バター	20g
塩・こしょう	適量

<作り方>

- ①豚肉はAの塩・こしょうをふりしばらく置く。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、①の両面を炒め、表面に焼き色が付けば取り出す。
- ③続いてバターを足してにんにくを炒め、ベーコン・たまねぎ・にんじん・キャベツの順に軽く炒める。
菜の花またはブロッコリーと肉を野菜の上に乗せ、蓋をして弱火で約8分加熱する。
- ④塩・こしょうで味を調べ、皿に盛り付ける。

- ・野菜の水分でゆっくり蒸し焼きすることで、豚肉がジューシーに仕上がります。
- ・野菜は季節の葉野菜や根菜(れんこん、ごぼう、かぶらなど)もおすすめです。

考案者：高知をこよなく愛する料理・フランス菓子研究家 今井美和子(兵庫県在住)

地域おこし協力隊がゆく

うじはらゆうすけ
~今月は氏原祐輔隊員です~

私もフレイルサポーターになりました!

皆さん、こんにちは。

私は今年フレイルサポーターになりました。

フレイルとは、虚弱を意味する英語の frailty (フレイルティ) を語源として作られた言葉で、歳をとって心身の活力(筋力、認知機能、社会のつながりなど)が低下した状態を言います。分かりやすく説明すると健康と要介護の間の状態です。多くの方は健康状態からフレイル状態になり要介護状態に陥ると考えられています。

ですが、自分がフレイル状態になっていると気付くことが難しいので健康状態から要介護状態になると思っている人も多くいるのではないかと思います。フレイル状態に気付くことができればフレイルの進行を抑制したり、健康な状態に戻すことができます。

では、どうやって気付くかという、「フレイルチェック」です!

フレイルチェックとは、簡単な質問に答えたり

筋肉量を測ったりして、自分が今どんな状態なのかを知るものです。

地域で行われるフレイルチェックでは、多くの人が楽しんでおり、私は、地域の方々の小運動会みたいだなと思ったりもします。

フレイルチェックは誰かと比べるものではありません。定期的に行い、自分自身が要介護状態に近づいていないかを確認するものです。自分は元気だから関係ないと思っている人もいますが、知らぬ間にフレイル状態になっていることがあるので機会があればぜひフレイルチェックに参加してみてください。そして、フレイルサポーターになっていただけたらうれしいです。少しでも興味がある方は、仁淀川町役場保健福祉課(☎35-0888)までお問い合わせください。



おうちでできる!

フレイルチェック

簡単にできるフレイルチェックをご紹介します。

ただ、これらができたからといってフレイル状態ではないということではありません。まだまだチェック項目があるのでぜひフレイルチェックにご参加ください。

指輪っかテスト



手で輪っかを作ります(写真①)。測るのはボールを蹴る足の反対の足です。ふくらはぎの一番大きい場所に手を当てて測ります(写真②)。

- ・隙間ができる場合は筋肉量が少なくなっている状態の可能性があります。
- ・囲めない、ちょうど囲める場合は筋肉量が十分である可能性が高いです。

か お口・噛む力チェック



写真①の手の形を作ります。耳たぶの少し前にそっと手を当て噛みしめます(写真②)。

- ・噛みしめた際に膨らみを強く感じることができると、噛む力やそのための筋力の状態は良好です。
- ・噛みしめた際に膨らみが弱い、ない場合、噛む力やそのための筋力が弱っている可能性があります。

文 芸

投稿をお待ちしています

仁淀俳壇

通る度釣り師の眼春の川

吉田 豊之祐

二た竿に干して冬物仕舞いけり

松岡 豊子

四月馬鹿コロナ終ると云ふてみる

田村 大陸

葉櫻に伽して刻を惜しみけり

古味 幸子

母の春手押し車のカラカラと

片岡 稔和

春深む根深き草と格闘す

堀部 貞子

冴え返る朝健診の行列す

大野 直孝

萌黄色八十八夜にそよぐ風

橋本 浩一

扉無き消防屯所燕の巢

田村 千草

藪柑子句会

冷し馬三尾の渡しはるけしや

澤田 泰彦

(三尾の渡し：越知町の仁淀川にある旧松山街道の渡し場)

ある旧松山街道の渡し場)

引地橋視界はなやぐ花の茶屋

鎌倉 いちいち

疲れ来て茶房にたたむ春日傘

片岡 代美子

春一番里に産声あがりけり

小崎 千恵

春風に少し心をととのへし

尾崎 マチエ

岩躑躅ふと亡夫の名を呟けり

井上 美智

吹き上げる花びらいずこ桜東風

高橋 幸恵

暗黙の同意寄せ合ふ花の句座

高橋 房子

コロナ禍や我が身詮なし春の闇

片岡 とくぞう

山笑ふ希望の道へ歩む君

隅田 邦子

コロナ禍の桜愛でつつ急ぎ去る

藤原 多津子

どうせなら強気で生かむ風車

岡辺 初代

春耕や鋤立てしばし考える

杉本 彰

木の芽雨枝をすべりて音もなく

片岡 藤美

投稿 (俳句)

母さんと言へぬ幼子春の風

片岡 光彦

散りいそぐ雨の牡丹に父の影

渡邊 美津子

投稿 (短歌)

広報の捲るページの懐しく

我が生い立ちの山や川

酒井 求

茶摘みして浴衣一反買いに行く

農家乙女の小さき楽しみ

中川 弘子

夏に向け姿をサナギヘカブトムシ

夜空飛ぶため完全変態

森の管理人さん

ご寄付のお礼

◇広報寄付金

種倉 昭子 様(神奈川県)

西森 五月 様(大阪府)

清崎 一恵 様(大阪府)

小野 久子 様(高知市)

神谷 清次郎 様(奈良県)

片岡 竹子 様(佐川町)

片岡 雄良 様(佐川町)

中山 キミ子 様(佐川町)

金森 利彦 様(いの町)

友高 公明 様(大阪府)

ご芳志をありがたくお受けし、
広報発行に有意義に活用させていただきます。
ありがとうございました。
仁淀川町役場



お買い物宅配サービス

■お買い物宅配サービスご利用方法

- ① 加盟店に電話 またはFAX注文
- ② ヤマト運輸から商品を受け取る



代金はヤマト運輸ドライバーにお支払いください。
11:00までのご注文なら当日夕方に配達可能です。
※ご不在の場合は翌日以降の配達となります。
※お買い上げ金額1,000円(税込)以上でご利用可能です。

■送料改定のお知らせ

新送料 440円(税込)

平素はお買い物宅配サービスをご利用いただきありがとうございます。
ご利用時の送料につきまして、当サービスはこれまで、お買い物金額に応じて送料が変わる変動制を採用しておりましたが、令和3年7月1日よりお買い物金額にかかわらず、440円(税込)に変更させていただきます。

■問い合わせ

仁淀川町商工会 ☎35-0202



仁淀川アウトドアセンター
Niyodogawa Outdoor Center

カヤック、SUPの体験 アウトドア/スポーツ用品の販売・レンタル 雑貨販売
※この夏、飲食ブースOPEN予定!!

SUPスタッフ募集中!

- ・人と話すのが好きな人
- ・動画撮影、編集が好きな人

初心者・兼業大歓迎!

仁淀川アウトドアセンター
仁淀川町長屋6番地 宮崎の河原公園
TEL 20-9619
管理者：(株)西部建設 (仁淀川町長者)



仁淀川町行事カレンダー(6月・7月)

日	曜日	主な行事	保健衛生	社会福祉協議会	
				配食・給食	ミニデイ
4	金		女性がん検診(仁淀多目的研修集会施設 8:00~11:00 役場本庁舎 13:00~15:00)	配食	相ノ谷・北川
7	月			配食	岩柄
8	火		健康相談(織合集会所 10:30~)		織合
9	水			配食・給食	
10	木				森
11	金		健康相談(坂本集会所 10:30~ 下名野川地域集会所 10:30~)	配食	坂本 下名野川
14	月			配食	
15	火		健康相談(谷山集会所 10:30~)		谷山
16	水			配食・給食	
17	木		女性がん検診(池川体育館 8:00~11:00 仁淀多目的研修集会施設 13:00~15:00)		大屋・高瀬
18	金		健康相談(潰溜農林共同館 10:30~)	配食	潰溜・宮首
21	月		健康相談(川渡集会所 10:30~ 新規パワーリハビリ教室(大崎地域集会所 13:15~)	配食	名野川・川渡
22	火		健康相談(高齢者生きがい発揮施設 10:30~)		用居・中宮
23	水			配食・給食	
25	金		女性がん検診(役場本庁舎 8:00~11:00)	配食	寺村
27	日	マイナンバーカード休日窓口 (仁淀川町役場町民課 9:00~12:00)			
28	月		健康相談(長者出張所 10:30~)	配食	上名野川 長者
29	火		健康相談(大西集会所 10:30~)		大西
30	水			配食・給食	
1	木				遅越
2	金		健康相談(池川コミュニティセンター 10:30~ あったかふれあいセンター 10:30~)	配食	池上・池下 中村・鹿森
5	月		健康相談(岩柄集会所 10:30~)	配食	岩柄
6	火				田村
7	水			配食・給食	
8	木		健康相談(安居土居集会所 10:30~ 川口集会所 10:30~)		安居・川口
9	金		健康相談(宮首集会所 10:30~ 新規パワーリハビリ教室(大崎地域集会所 13:15~)	配食	宮首

※新型コロナウイルスの感染状況により、変更する場合があります。

ごめい福をお祈りいたします

氏名	年齢	死亡月日	地区名
氏次 せい子	83	4月9日	北 浦
川村 弘光	81	4月10日	下名野川(上屋敷)
井上 七起	84	4月10日	加 枝
弘田 キヨ子	89	4月10日	あがわ荘(高知市)
安部 貞子	108	4月27日	上土居第一

氏名	年齢	死亡月日	地区名
中島 香壽子	91	4月28日	大 崎
藤原 美代子	98	4月28日	川 内 谷
西森 君江	53	4月30日	蕨 谷
片岡 比佐	95	5月2日	中 村

クイズに答えてプレゼントをゲットしよう!

第22回 仁淀川クイズ

応募
締切

6月15日(火)必着

Q1 (○に入る言葉をお答えください)

仁淀川町交流センターの4階には「○○室」があります。ぜひ本を読みにお越しください。

Q2 (○に入る言葉をお答えください)

寝ている間に○○ホルモンが出て、骨や筋肉の成長をうながしたり、免疫力を高めたりします。

◆5月号の答え Q1「名誉」 Q2「圧力」

応募者：16人／正解者：16人

※当選者の発表は、プレゼントの発送をもって代えさせていただきます。

■応募方法

- クイズの答え
 - 住所
 - 氏名
 - 年齢
 - 電話番号
 - おたより
- を記入し、ハガキまたはメールでご応募ください。
※⑥は「お便りコーナー」で紹介させていただく場合があります。

■あて先

〒781-1592
仁淀川町役場 広報クイズ係まで
☑kikaku@town.niyodogawa.lg.jp



仁淀マッシュルーム フレッシュ・ドライ 詰め合わせセットを5名様にプレゼント!!

今月の賞品は「仁淀マッシュルーム500g+ドライ3パック(6g×3パック)」の詰め合わせです。

野菜ソムリエサミット金賞受賞の味、ぜひご賞味ください!



私たち株式会社ヒロセオールが仁淀川町でマッシュルーム生産事業を始めてから約1年が過ぎようとしています。この1年、仁淀川町の皆さまには大変お力添えをいただきました。感謝申し上げます。また仁淀川町で暮らし、生産現場で汗をかいてくれるスタッフも、もはや私たちの「家族」同然、かけがえのない存在となりました。私たちにこのような機会を与えてくださった仁淀川町の皆さまに心より感謝を申し上げます。

この1年、初めて仁淀川町での春夏秋冬を経験し、美しい仁淀ブルーと厳しい自然との間で戸惑いながらも、地域の皆さまの温かいご縁に恵まれ、時には我がことのように手を差し伸べていただき、少しずつではありますが、ここ仁淀川町に溶け込んできているなという実感を持つことができました。

さまざまな困難に向き合いながらも、支えてくださる皆さまのおかげをもちまして「仁淀マッシュルーム」は無事復活を果たし、さらなる成長を続けています。

2021年4月「仁淀マッシュルーム」は一般社団法人日本野菜ソムリエ協会が主催する野菜ソムリエサミットにおいて金賞を受賞しました。野菜ソムリエサミットは野菜ソムリエたちが全国各地から出品されてくる青果物やその加工品の「おいしさ」を軸に評価する品評会です。この品評会において、きのこ類で金賞を受賞するのは「仁淀マッシュルーム」が初めてのことです。「仁淀マッシュルーム」のおいしさが野菜のプロに認められた瞬間でした。

私たちは引き続き「仁淀マッシュルーム」の名に恥じぬよう、地域の皆様と共に精進してない所存です。今後ともご指導ご鞭撻のほど、よろしくお願い申し上げます。

株式会社 ヒロセオール

仁淀川事務所 〒781-1756 高知県吾川郡仁淀川町大尾356-2
本社 〒107-0052 東京都港区赤坂2-8-16 赤坂光和ビル2F
TEL 03-6230-0350 FAX 03-6230-0349
e-mail info-hiroseall@hiroseall.co.jp



お便りコーナー



みなさまからお寄せいただいたお便りをご紹介します。今月もたくさんのお便りありがとうございました。

○いつも広報誌を送っていただき、ありがとうございます。過去の広報誌も保管しており、時々読み返しております。今月の表紙は夫の出身地に近い沢渡で、夫から小さいときの話を聞き、仁淀川町と縁ができたことをうれしく思っております。(高知市)

○2021年卒業・入学の皆さんおめでとうございます♡知り合いの子どもさんも、はや中学入学とのことでびっくりです。楽しい中学生生活を送ってね。応援してまーす。(長者丁)

○当時15歳の私は、お茶を摘んで売ったお金で近所の友人と浴衣を買いに行くのが楽しみでした。白地に小豆色のコスモスの大きな柄がお気に入り、義姉が早速夜なべに縫ってくれたことでした。お茶の季節のそんな思い出を詠みました。
(P27「文芸」に短歌を掲載) (埼玉県)

○仁淀川町に住みだして、はや1年たちました。最初は広報が届くたびに応募していましたが、仁淀川町で仕事をする事になり、なかなか応募できる機会が無かったのですが、久しぶりに応募することができました♪ゆの森さんの鉄板焼きハンバーグが、とてもおいしくてよく行かせてもらってます!仁淀川町はおいしいものもたくさんあり住み心地が良くとても満足して生活ができています!今、仁淀川町で働いているので地元の方とたくさん交流ができれば良いなと思いつつ日々を過ごしております♪ぜひ、コロナが落ち着いたたらたくさんの方に遊びに来ていただきたいですね!(長者丙)

○卒業、入学のみなさんおめでとうございます(๑)
♡みんな可愛くて癒やされました♡

お勉強頑張ってください~い(*˘˘*) (田村)

○先日、星が窪キャンプ場に行きました。きれいに整備されておりとても良かったです。(佐川町)

○ゆの森のレストランには毎月1~2回、ささやかな楽しみでランチに行ってます。主婦にはうれしいひと時です。(別枝)

○時折、肌寒い日もありますが、山は青々と新緑の季節になりましたね。山菜も旬を迎え我が家の食卓には、ワラビ、ゼンマイとおいしいおかずが並んでいます。食に感謝です。(森)

○自分が小学生の頃と比べると子どもの人数が減っていますが、現在住まわせていただいている場所では近所の子どもの元気な挨拶に元気をもらってます!地域にもっと子どもが増えると良いですね。
(長者丙)

○高齢者のワクチン接種が始まっていて仁淀川町は5月末となるようです。不安もありますが、副作用がないようにと祈るような気持ちで申し込みました。感染が広がらず一日も早く終息しますように。(土居甲)

○ゆの森の温泉にも入りに行きました。夜はビールを飲みに行きました。まだお昼に食事に行かなかったもので食事券が当たったら、ゆの森のオムライスおいしいと聞いているので食べてみたいです。町外の人からもゆの森の食事はおいしいと聞いています。(森)

町の人口・世帯数

令和3年5月1日現在

人口 5,043人(-17)

男 2,414人

女 2,629人

世帯数 2,883世帯(-7)

4月中の届出

転入 29人 転出 36人

出生 1人 死亡 11人

()内は前月比

広報によど川

令和3年6月1日発行(No.191)

編集 仁淀川町広報編集委員会

発行 仁淀川町

〒781-1592

高知県吾川郡仁淀川町大崎200

☎0889-35-0111

<http://www.town.niyodogawa.lg.jp/>

印刷 株式会社高知新聞総合印刷

本紙は再生紙を使用しています。